

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 городского округа Стрежевой»**

636782, Россия, Томская область, г. Стрежевой, 3-ий микрорайон, дом №324

Сайт: <http://shkola3.guostj.ru/> ; e-mail: shkola3@guostj.ru; тел. / факс: +7-38259-54480

Утверждено

Приказ № 201 от 30.08.2024

Директор школы

Н.Г. Потеряева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Содержание учебного плана
5. Календарно–тематическое планирование
6. Используемая литература

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу - это дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по волейболу. Непрерывная система предметной подготовки направлена:

Обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры «Волейбол».

Развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Создание условий для развития творческих способностей детей, формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты.

Личностные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2. Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Освоение способов решения проблем спортивного и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной

деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

7. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

8. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

9. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

10. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

11. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

12. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

13. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемые результаты и итоги реализации программы:

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия игры;
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

Предметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- Роль физической культуры и спорта в воспитании;
- Основные правила игры, организации и проведения соревнований; -понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;
- Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;
- Основные гигиенические требования к занимающимся.
- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- Вести пропаганду о пользе физических упражнений на организм человека;
- Вести здоровый образ жизни; Роль режима и питания;
- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ;
- Иметь навыки судейской практики.

К концу 1 года обучения должны уметь:

- Применять технические приемы в волейболе;
- Правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Играть в волейбол по упрощенным правилам игры;
- Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

К концу 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- Двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- Как управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- Правила ФИФА и применять на практике.
- Как правильно выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания, умения, и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

К концу 2 года обучения должны уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Владеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения. По итогам этих испытаний учащиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группу следующего года обучения (2 года).

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

3.

Учебный план

(2 раз в неделю по 1 часа, 68 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		2 год обучения		Всего
		теория	практика	теория	практика	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	2		2		4
2	Общесфизическая подготовка	3	5	2	6	16
3	Специальная подготовка	2	8	3	9	22
4	Техническая подготовка	2	13	1	10	26
5	Тактическая подготовка	2	8	1	10	21
6	Игровая подготовка	2	10	3	9	24
7	Контрольные и календарные игры	2	9	2	10	23
	Общее количество асов в год	15	53	14	54	136

4. Содержание учебного плана

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства юных спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Основы техники игры» и «Основы тактики игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы 1 года обучения

Теоретические сведения

Общие основы волейбола

Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Эстафеты Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести

- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема

Техника выполнения нижней прямой подачи

Техника выполнения верхней прямой подачи

Техника выполнения нижней боковой подачи

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передачи в прыжке:

Игровая подготовка

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2 года обучения

Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метания;
- Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести;
- Координации движений;
- Специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка*Техника выполнения нижнего приема**Техника выполнения верхнего приема**Техника выполнения нижней прямой подачи**Техника выполнения верхней прямой подачи**Техника выполнения нижней боковой подачи**Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару**Техника выполнения нападающего удара***Тактическая подготовка***Обучение и совершенствование индивидуальных действий:**Обучение групповым взаимодействиям:**Обучение технике передачи в прыжке:***Игровая подготовка****Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх города;
- Участие сборной команды школы в первенстве города по волейболу;

5. Календарно-тематическое планирование

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	05.,07.09
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	12.,14.09
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	19.,21.09
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	26.,28.09
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	03.,05.10
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	10.,12.10
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	17.,19.10
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	24.,26.10
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	31.10,02.11
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	07.,09.11
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	14.,16.11
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	21.,23.11
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	28.,30.11
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	05.,07.12
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	12.,14.12
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	19.,21.12
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	26.,28.12
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	02.,04.01
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	09.,11.01

39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	16.,18.01
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	23.,25.01
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	3001,01.02
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	06.,08.02
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	13.,15.02
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	20.,22.02
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	27.02.01.03
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	06.,08.03
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	13.,15.03
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	20.,22.03
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	27.,29.03
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	03.,05.04
63	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	10.,12.04
64	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	17.,19.04
65	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	24.,26.04
66	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	08.04
67	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	22.,24.04
68	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	29.,31.04

6.Список литературы

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, -М.; Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
3. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ / Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984.
4. Волейбол в школу. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Посвещение.1989.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
10. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
13. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.